VAD

ALCOHOL- EN DRUGPREVENTIE IN HET JEUGDVOETBAL



ZOLANG JE MAAR CLEAN BLIJFT!

VAD ALCOHOL EN DRUGS
MAAK ER GEEN SPORT VAN!

FUTUROFOOT

VAD

ALCOHOL- EN DRUGPREVENTIE IN HET JEUGDVOETBAL



E. Tollenaerestraat 15
1020 Brussel
tel.: 02/423.03.33
fax.: 02/423.03.34
email: vad@.be
www.vad.be

TECHNISCH DEPARTEMENT
Houba de Strooperlaan, 145
1020 Brussel
fax.: 02/478.95.37

ZOLANG JE MAAR CLEAN BLIJFT!

ALCOHOL EN DRUGS
MAAK ER GEEN SPORT VAN!

FUTUROFOOT

Alcohol en drugs, maak er geen sport van !

Alcohol- en drugpreventie in het jeugdvoetbal

Eindredactie;
- Devriendt Wouter, stafmedewerker VAD

Redactie :

- Inge Baeten, stafmedewerker VAD
- Marie-Claire Lambrechts, Stafmedewerker VAD
- Marijs Geirnaert, directeur VAD
- Michel Sablon, nationaal technisch directeur KBVB

Met dank voor feedback aan

- Peter Aertsen, preventiewerker CGG Mechelen
- Jan Smets, preventiewerker SODA Antwerpen
- Renzo Demeulenaere, preventiewerker OCMW Wervik

Een samenwerkingsproject tussen de Vereniging voor alcohol en andere drugproblemen (VAD) en de Koninklijke Belgische Voetbalbond (KBVB)

INHOUDSTAFEL

VOORWOORD

In het kader van het jeugdplan van de KBVB, **Futurofoot**, is een project *'alcohol- en drugpreventie in de voetbalclub'* opgenomen dat iedereen betrokken bij de voetbalclub wil sensibiliseren voor deze problematiek.

Aangezien onze bezorgdheid over het alcohol- en druggebruik onder jongeren en het feit dat gebruik niet stopt aan de deur van de voetbalclub maakt dat we hier voldoende aandacht moeten aan besteden en alcohol en drugs bespreekbaar durven stellen.

Specialisten zijn er van overtuigd dat een integrale aanpak noodzakelijk is, zowel gericht op de beperking van de beschikbaarheid als van de vraag naar alcohol en drugs en dit op verschillende levensdomeinen.

Buiten enkele geïsoleerde acties werd tot op heden geen enkele structurele actie gevoerd rond alcohol- en drugpreventie binnen het voetbal.

Met VAD (Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen), een overkoepelende organisatie in Vlaanderen, werd een project ontwikkeld dat er op gericht is om alle voetbalclubs via infosessies, een pakket aan basisinformatie te bezorgen gericht op het erkennen van en omgaan met problemen als gevolg van alcohol- en druggebruik.

Dit project loopt over twee seizoenen en wordt op het einde van het seizoen 2002–2003 afgerond. Wij hopen hiermee onze voetbalclubs te sensibiliseren voor deze maatschappelijke problematiek en een duidelijk signaal te geven dat alcohol en drugs een bedreiging kunnen vormen voor de gezonde ontwikkeling van jongeren.

Binnen het voetbal en meer bepaald binnen de jeugdopleiding dient hieraan voldoende aandacht besteed te worden. Wij zijn er van overtuigd dat deze syllabus samen met de infosessies een belangrijke bijdrage leveren.

Michel Sablon
Technisch Directeur

INLEIDING

De bezorgdheid over middelengebruik[1] en de problemen die er uit voortvloeien is een thema dat vandaag velen bezighoudt. Het voorkomen van deze problemen noemen we ook wel preventie. Dit is evenwel geen eenmanszaak, maar een gedeelde verantwoordelijkheid van iedereen: het gezin, de school, het jeugdhuis, het bedrijfsleven, ... én de voetbalclub. Iedereen kan immers met middelengebruik en/of misbruik te maken krijgen.

Net zoals middelengebruik is sport en voetbal in het bijzonder niet meer weg te denken uit onze samenleving. De positieve effecten van sportbeoefening en van een actieve levensstijl worden steeds meer erkend. De conditie op peil houden, zich ontspannen, zich meten met anderen en samen met (voetbal)vrienden tijd doorbrengen zijn motieven die bijdragen tot een betere gezondheid. Ofwel: "*Een gezonde geest in een gezond lichaam*". Deze preventieve waarde maakt dat de (voetbal)sport ook een alternatief voor middelenmisbruik kan zijn.
Bovendien maakt de georganiseerde sport, de sportclub en haar waardevolle betekenis in onze samenleving 'sport' voor velen tot een belangrijk levensdomein. Ook vanuit het sportgebeuren preventief werken, betekent een meerwaarde in het streven naar herhaling van gelijklopende preventieboodschappen. Dit maakt van de sportsector en het voetbal als meest beoefende sport een belangrijke partner binnen een globale preventieaanpak.

Als bestuurslid van een voetbalclub blijft je verantwoordelijkheid niet alleen beperkt tot het opleiden van (jeugd)spelers op sporttechnisch vlak. Ook pedagogische taken kan je niet wegcijferen uit het takenpakket wanneer je betrokken bent bij de (jeugd)werking in de voetbalclub. Vroeg of laat word je wel eens geconfronteerd met (een vermoeden van) middelengebruik bij één van je spelers. Wanneer dit zich daadwerkelijk voordoet, is het niet evident hier mee om te gaan. Dit roept een heleboel vragen op waar je misschien niet onmiddellijk een antwoord op hebt.

Deze syllabus kan je helpen adequate antwoorden te vinden. Allereerst krijg je achtergrondinformatie over (il)legale drugs, doping en gokken en wordt stilgestaan bij 'waarden en normen' ten overstaan van middelengebruik. Vervolgens geven we in deel twee enkele inzichten over preventieve mogelijkheden in de voetbalclub en de preventieve waarde ervan. In deel drie willen we een aanzet geven om zelf aan de slag te gaan met een preventiebeleid. Ten slotte vind je in een laatste deel aanvullende informatie die je kan aanwenden om dieper in te gaan op de thematiek van alcohol- en drugpreventie. Ook contactpersonen die je kunnen ondersteunen bij het uitwerken van een alcohol- en drugbeleid in de voetbalclub staan vermeld.

[1] Wanneer we het hebben over middelengebruik bedoelen we alcohol, medicatie, illegale drugs en gokken

De syllabus mag niet gelezen worden als een 'kant-en-klaar' receptenboek. Uiteindelijk heeft elke club zijn eigenheid, structuur en specifieke noden. Jij bent dan ook het best geplaatst om de zaken aan te pakken en te integreren binnen de club.

DEEL 1 DRUGS: WAT BEDOELEN WE ERMEE!?

Drugs zijn alle legale en illegale, onschuldige tot gevaarlijke genotsmiddelen die op verschillende wijze kunnen ingenomen worden (drinken, slikken, eten, inhaleren, roken en spuiten). Bij inname werken ze in op het centrale zenuwstelsel en beïnvloeden ze het bewustzijn, het gevoel en de zintuigen. Het is een breed en rekbaar begrip waar enige indeling nodig is om zo een duidelijke kijk te krijgen op de soorten drugs, de effecten en de mogelijke risico's en gevolgen. Daarnaast staan we stil bij de omvang van en motieven voor middelengebruik. Tot slot gaan we op zoek naar een gedeelde visie omtrent genotsmiddelen.

1. soorten drugs

Er wordt een opdeling gemaakt volgens de soorten drugs: illegale drugs, legale drugs, doping en gokken.

1.1. illegale drugs

Dit zijn drugs die door de wet verboden zijn zoals bijvoorbeeld cannabis, trips, cocaïne, speed, XTC, heroïne, ... en zijn als dusdanig maatschappelijk niet of nauwelijks aanvaard. Toch bestaat er binnen bepaalde subculturen wel een zekere vorm van maatschappelijke aanvaarding en kan deze bijvoorbeeld voor cannabisgebruik groter zijn dan wat wettelijk wordt getolereerd. Het bezit of gebruik ervan leidt tot bestraffing. Cannabis, de verzamelnaam van hasj en marihuana, is de best gekende en de meest besproken illegale drug. XTC is een voorbeeld van een synthetische drug die populair is bij jongeren in het uitgaansleven. Illegaledruggebruik speelt zich niet alleen af onder jongeren. Ook (jong)volwassenen gebruiken illegale drugs. In deel 4 vind je aanvullende informatie over amfetamines en cannabis.

Is cannabis nu toegelaten of niet?
Neen, cannabis is niet toegelaten, ook al denken velen dat de regering het ondertussen 'gelegaliseerd' heeft.
In januari 2001 maakte de regering haar 'Beleidsnota Drugs' bekend waarin de wetwijziging(*) wordt aangekondigd. Hoewel deze beleidsnota gaat over de aanpak van de drugproblematiek in het algemeen, kwam vooral cannabis daarbij in de belangstelling. Wat er zal veranderen, als de wetgeving wordt goedgekeurd, is dat er eén onderscheid zal gemaakt worden tussen cannabis en andere illegale drugs. Concreet betekent dit dat wanneer je als meerderjarige cannabis voor eigen gebruik bezit je niet langer vervolgd wordt. Er wordt geen proces-verbaal (PV) meer opgemaakt en de cannabis wordt niet in beslag genomen. De politie zal de feiten wel anoniem registreren. Ook het kweken van cannabis voor eigen gebruik zal niet meer vervolgd worden.
Bij problematisch cannabisgebruik (gebruik dat je niet meer in de hand hebt) of gebruik dat voor maatschappelijke overlast zorgt (vb. in het bijzijn van minderjarigen), zal er wel nog worden ingegrepen. Het invoeren, vervaardigen, vervoeren en bezitten van een hoeveelheid cannabis die niet bestemd is voor eigen gebruik blijft strafbaar. Voor minderjarigen blijft cannabis verboden.
Op de keper beschouwd blijft cannabis zelfs na uitvoering van die plannen een illegaal product. Het gaat dus zeer zeker *niet om een legalisering* van cannabis, *eerder om een decriminalisering*.
(*) voor een laatste stand van zaken verwijzen we naar de website van VAD (www.vad.be)

1.2. legale drugs

Hier verstaan we de drugs onder die *toegelaten zijn door de wet.* Alcohol, kalmeer- en slaapmiddelen, koffie en tabak zijn legale drugs. Ze zijn veelal maatschappelijk aanvaard. Zo is bijvoorbeeld alcohol algemeen ingeburgerd in onze cultuur (aanvullende informatie alcohol: deel 4). Dit wil echter niet zeggen dat ze minder gevaarlijk zijn. Deze middelen kunnen veel schade toebrengen en zeker in combinatie met sportbeoefening.

Hoewel deze drugs door de wet zijn toegelaten gelden er wel enkele beperkingen:

- De *wet op beteugeling van dronkenschap* stelt dat het verboden is vóór herbergiers en slijters dronkenmakende dranken op te dienen aan een minderjarige die geen zestien jaar oud is of aan een persoon die kennelijk dronken is. Volgens deze wet mag je eveneens niet dronken zijn wanneer je op een openbare plaats bent.
- Het *verstrekken van sterke dranken* wordt geregeld via de wet die tevens het vergunningsrecht regelt (wie mag sterke dranken verkopen). Deze wet stelt dat het verboden is aan minderjarigen sterke drank te verstrekken (zelfs gratis) om ter plaatse te verbruiken, te verkopen of aan te bieden (zelfs gratis, om mee te nemen). Dit verbod geldt voor alle plaatsen waar sterke dranken verkocht of aangeboden kunnen worden.
- Het alcoholverbruik in het wegverkeer wordt eveneens gereglementeerd: een alcoholgehalte vanaf 0,5 promille in het bloed is strafbaar.

Alcoholische limonademixen: een nieuw fenomeen!

De laatste tijd is er nogal wat te doen over alcoholische limonademixen. Het zijn drankjes die zeer trendgevoelig zijn en waarover nogal wat onduidelijkheid en verwarring bestaat. De alcopops kunnen we als volgt indelen:

- *Pre-mixen* zijn een mix van limonade of fruitsap met een sterke drank: 'Ready to drink, ready to serve'. (vb. Baccardi-Breezer)
- *alcopops* worden gemaakt door vergisting van vruchtensappen. Door de vergisting ontstaat er alcohol. Vervolgens wordt het vruchtensap nog eens extra vermengd met alcohol en koolzuur. (vb. 'Hooper's Hooch')
- *Boosters* zijn alcoholvrije frisdranken met toevoegingen waaraan een stimulerende werking wordt toegeschreven, zoals cafeïne, guarana, ... (vb. Red Bull)
- *Blasters* zijn alcoholhoudende mixdranken. Het zijn mixen van een booster (alcoholvrije frisdrank) en een gedistilleerde drank (vaak wodka). (vb. Red Bull met wodka)
- *Shooters* zijn alcoholhoudende likeuren met een hoog alcoholgehalte. Soms zijn shooters vermengd met een licht stimulerende stof zoals cafeïne en guarana. (vb. Feigen Heini vodka-vijgenlikeur)

De aantrekkelijke verpakkingen zijn misleidend. Doch, alcoholische limonademixen (met uitzondering van de boosters) behoren vermoedelijk tot de categorie van sterke dranken en mogen aldus op geen enkele plaats verkocht worden aan minderjarigen. VAD blijft vragende partij om meer duidelijkheid in de wetgeving te brengen.

Verontrustend is dat vanaf zeer jonge leeftijd (vooral meisjes) overgegaan wordt tot het drinken van deze populaire alcopops. Onderzoek (De Wit, D.J., 2000) toont aan dat de kans op alcoholproblemen op latere leeftijd toeneemt als men reeds op jonge leeftijd (11-14-jaar) voor het eerst alcohol drinkt. Daarom is het vanuit preventief oogpunt belangrijk om deze beginleeftijd uit te stellen.

1.3. doping

Wanneer we spreken over middelengebruik kunnen we niet naast het gebruik van doping in het voetbal en de sport in zijn totaliteit. Doping wordt gebruikt om snel een betere prestatie te kunnen leveren. Het is een methode of een product dat vermeld wordt op de dopinglijst van het IOC (Internationaal Olympisch Comité). Het *decreet van 27 maart 1991 inzake medisch verantwoorde sportbeoefening* heeft zich gebaseerd op deze internationaal erkende reglementering. Ook producten die we rekenen tot de legale (vb. alcohol in precisie- en concentratiesporten, cafeïne bij overschrijding van een bepaalde grenswaarde, ...) of illegale drugs (vb. cocaïne, amfetamines, cannabis, ...) staan op de lijst met verboden dopingproducten.

Alles wat op deze lijsten staat wordt gezien als potentieel schadelijk voor de gezondheid en kan de prestaties verbeteren, wat leidt tot een oneerlijk voordeel. Als je doping gebruikt, verlies je bovendien je sportiviteit en ben je mogelijk een gevaar voor medesporters. Voetbal moet synoniem blijven voor *fair play. Wie sport moet weten waar de lijn ligt*!

Verhalen over voetballers en andere sporters die na een dopingcontrole positief bevonden worden zijn geen zeldzaamheid meer. Elke voetballer kan voor, tijdens, of na een voetbalmatch of georganiseerde voorbereiding onderworpen worden aan een dopingcontrole. Wie weigert wordt als dopinggebruiker beschouwd.

Maar ondanks alle wondermiddeltjes is goed presteren afhankelijk van een groot aantal factoren zoals onder meer goede voeding, effectieve training, leefgewoonten en rust. Door je te verdiepen in deze 'onzichtbare training' kan je je prestatie ook zonder doping verbeteren. Voetballers doen er verstandig aan zich goed te laten informeren. Hiervoor kan je terecht bij de dopinglijn (zie deel 4). Denk positief, test negatief!





citius, altius, fortius: het Olympische motto staat onder druk

1.4. gokken

Iedereen gokt wel eens, denken we maar aan een alternatieve route kiezen bij druk verkeer, op een bepaald uur vertrekken om op tijd te zijn, ... kortom iedereen doet wel eens dingen waarvan je op voorhand niet 100% zeker weet of de uitkomst is wat je gehoopt had.

Met *gokken als riskant gedrag* bedoelen we deelname aan een kansspel, waarbij je geld inzet op een spel, waarbij de uitkomst bepaald wordt door toeval en waarmee je geld kan winnen als je de juiste uitkomst hebt.

Het feit dat iemand met gokken geld kan winnen, maakt het juist zo spannend. Maar gokkers zijn zich helemaal niet bewust van het feit dat ze uiteindelijk altijd verliezen. Enkel de eigenaars van de kansspelautomaten zijn 100% zeker van hun winst.

Ook in voetbalkantines en cafetaria's van sportcentra tref je regelmatig kansspelen aan. Voor sommigen is de verleiding groot om hun kans te wagen. Kansspelen zijn echter niet altijd zo onschuldig. Net als met de hierboven beschreven middelen kan je ook met gokken problemen krijgen. Het risico om problemen te krijgen met gokken wordt bepaald door het soort gokspel. Kortdurende gokspelletjes (short odds) zoals spelautomaten geven onmiddellijk de uitslag in tegenstelling tot spelen die langere tijd duren (long odds, vb. de lotto). Deze short odds kunnen leiden tot herhalingsgedrag en daardoor is risico op afhankelijkheid veel groter.
De wetgever heeft wettelijke regels uitgevaardigd om de goklust van mensen in goede banen te leiden. Ondanks het feit dat het bij gokken niet gaat om het innemen van een product, bestaat immers toch de kans dat men afhankelijk wordt. De Wet op de kansspelen legt een dubbele beperking op aan uitbaters van drankgelegenheden die spelautomaten hebben: automatische spelen zijn verboden voor jongeren onder de 18 jaar en er zijn nog maar twee soorten kansspelen toegelaten, bingo en one ball.
Hier willen we nog opmerken dat kansspelen en weddenschappen die naar aanleiding van sportwedstrijden worden aangegaan *niet* onder de wet op de kansspelen vallen. Wel bestaan er richtlijnen opgelegd door de wet van 1973 betreffende de aanmoediging van de lichamelijke opvoeding, de sport en het openluchtleven en het toezicht op de ondernemingen die wedstrijden van weddenschappen inrichten (vb. weddenschappen op voetbaluitslagen in een turf-wedkantoorketen zoals het Engelse Ladbroke).

1.5. begripshantering

In het verdere verloop van de syllabus hanteren we, net zoals in de inleiding, de begrippen *(genots)middel en (middelen)gebruik*. Hier verstaan we alle illegale drugs, alcohol, doping en gokken onder. Indien we het hebben over een specifiek middel (vb. alcohol) zullen we het als dusdanig benoemen.

2. effecten

Genotsmiddelen worden gebruikt omwille van de positieve effecten die er aan toegeschreven worden, de aangename ervaringen die er mee gepaard gaan en eventueel de prestatieverhogende eigenschappen. Niettegenstaande de leuke kanten op korte termijn, die zeker verbonden zijn aan middelengebruik, is het gevoel dat achteraf optreedt vaak zeer onaangenaam (vb. katergevoel, energietekort). De gevolgen op lange termijn kunnen bovendien

schadelijk zijn voor de gezondheid. Toch wegen deze negatieve effecten en schadelijke gevolgen niet altijd op tegen de positieve kanten en zet gebruik zich verder.
Hier kunnen we de positieve effecten van de voetbalsport tegenover plaatsen zonder dat de negatieve effecten die gepaard gaan met middelengebruik optreden.
Sommige genotsmiddelen (vb. cannabis) versterken je stemming. Wie zich niet goed voelt zal zich door het gebruik dus nog slechter voelen. Je beter voelen, beter presteren door middelengebruik is hoe dan ook *slechts een effect van korte duur.* Bij langdurig gebruik treedt er een zekere gewenning op. We kunnen de genotsmiddelen indelen in drie groepen volgens hun effecten:

- *verdovende middelen*: (alcohol, slaappillen, heroïne, ...)
  je krijgt een gelukzalig, warm en ontspannen gevoel en heeft een dempende werking
- *hallucinogene middelen*: (cannabis, paddestoelen, LSD, ...)
  je ervaart de werkelijkheid anders dan die is. Vanaf een bepaalde dosis kan je zelfs dingen zien en ervaren die er niet zijn. Stemmingen worden versterkt en kunnen voortdurend variëren afhankelijk van je geestestoestand.
- *stimulerende middelen*: (cocaïne, XTC, amfetamine, pepdrankjes, ...)
  je ervaart een oppeppend effect. Je voelt je actief, vrolijk, alert en zelfverzekerd. Vermoeidheid en honger verdwijnen.
  Sommige stimulerende middelen kunnen ook hallucinogene effecten hebben. (vb. XTC)

Het *combineren van middelen* is niet gelijk aan het optellen van de effecten. Het kan onvoorspelbare effecten teweegbrengen. De effecten kunnen elkaar versterken, afzwakken of juist heel verschillend zijn dan het beoogde effect. Elk gebruik houdt risico's in en zeker gecombineerd gebruik. *Dus: wie geen risico's wil lopen gebruikt geen drugs.*

3. ontstaansfactoren en bijhorende gevolgen van middelengebruik

De wijze waarop je omgaat met middelengebruik wordt beïnvloed door heel wat factoren en is niet zomaar ééndwidig aan te geven.
De redenen voor gebruik kunnen bij *de persoon* zelf liggen. Voor jongeren geldt dat ze volop aan het experimenteren zijn. Hun zoektocht naar een eigen identiteit en nieuwsgierigheid verklaart mee waarom ze genotsmiddelen uitproberen. Sommige jongeren houden er na wat experimenteren gewoon mee op. Anderen gaan regelmatiger gebruiken. De meerderheid van de mensen die genotsmiddelen gebruiken kunnen we hier situeren. Ze ondervinden geen al te grote problemen met hun gebruik. Wanneer we verder spreken over *'gebruik'*, bedoelen we niet-problematisch gebruik tenzij we het expliciet anders benoemen.

Wanneer er langdurig en regelmatig wordt gebruikt, ontstaat het gevaar voor afhankelijkheid. Dit kan een aantal risico's inhouden en schadelijke gevolgen teweegbrengen! Er kunnen problemen op sociaal, psychisch en lichamelijk vlak ontstaan.
Ook het eenmalig gebruik van een grote hoeveelheid kan negatieve gevolgen hebben (denk maar aan het verkeer). Maar in combinatie met sport kan het zelfs in beperkte hoeveelheden een nadelige invloed hebben op de prestaties.
Ook de groep en de situatie hebben hun invloed op het gebruik. Dit betekent bijvoorbeeld dat er binnen de groep een cultuur bestaat die bepaalt dat er na het sporten nog samen een pint wordt gedronken en zeker wanneer er iets te vieren valt. Maar ook de aanwezigheid van een cafetaria verlaagt de drempel om nadien nog iets te blijven drinken.
Een laatste bepalende factor is *het middel* zelf. De specifieke eigenschappen ervan spelen een belangrijke rol. Het ene middel werkt meer verslavend dan het andere waardoor risico op afhankelijkheid vergroot. Maar ook de beschikbaarheid, prijs, ... spelen een rol.
Het mag dus duidelijk zijn dat deze factoren het gebruik kunnen uitlokken, versterken, verzwakken of instandhouden.
Naargelang het middel kan er ook lichamelijke afhankelijkheid optreden. Dit betekent dat het lichaam zo ingesteld is op het middel dat je ziek wordt wanneer je ophoudt met gebruiken (ontwenningsverschijnselen). In dit stadium is er van sportbeoefening geen sprake meer.

genotsmiddelen en voetbal: een goede combinatie?

Alcohol kan aanleiding geven tot een daling van de lichaamstemperatuur en het concentratievermogen verminderen. Tevens is het verantwoordelijk voor een verminderde suikerafscheiding door de lever, waardoor de normale bloedsuikerspiegel kan dalen. Alcohol is bovendien geen goede energiebron. Het levert wel veel energie, maar geen vitaminen of mineralen, daarom spreekt men van een lege energiebron. Verder heeft alcohol ook een uitdrogend effect. Bijgevolg drink je best geen alcohol 24 uur voor een zware inspanning of wedstrijd. Om dezelfde reden wacht je beter een tweetal uur tot na de inspanning om alcohol te drinken.
Voor de illegale drugs kunnen we dit niet zo éénzijdig stellen. Sommige middelen zijn prestatiebevorderend. Doch vroeg of laat zal het gebruik zich laten voelen en zijn tol eisen. Het is een beetje zoals lenen bij de bank. Je leent als het ware extra energie van je lichaam. Maar als je daar te kwistig mee omspringt, krijg je het achteraf moeilijk om de lening met bijhorende intrest terug te betalen. Ten slotte is er ook een verhoogde kans op sportletsels.

4. omvang van het middelengebruik

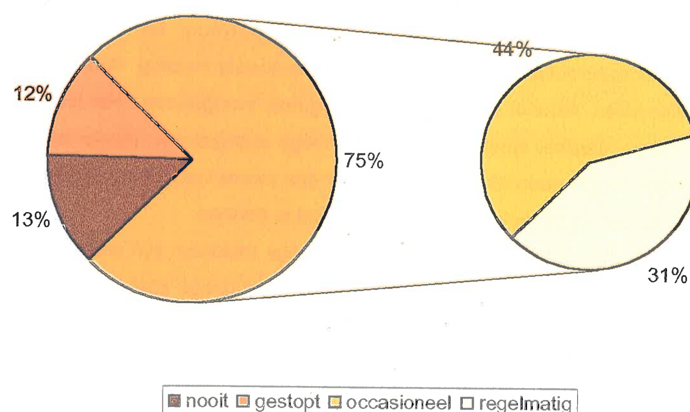
Om een beeld te geven van de omvang geven we enkele cijfers over het middelengebruik van jongeren (leerlingenbevraging[2] VAD, 2001) en volwassenen (Patesson en Steinberg, 2000).

4.1. middelengebruik bij jongeren

4.1.1. alcoholgebruik

Veruit de meeste jongeren hebben ooit (dit zegt evenwel niets over problematisch gebruik) alcohol gedronken en driekwart deed dit ook nog het afgelopen jaar (grafiek 1). Een derde van alle jongeren drinkt minstens éénmaal per week alcohol. Bier en alcoholische limonademixen zijn de twee populairste alcoholische drankjes. Jongeren drinken wel iets vaker bier dan alcoholische limonademixen. Jongeren beginnen reeds vroeg met het drinken van alcohol: drie op de vijf 12-14-jarigen drinkt alcohol. De jongsten drinken eerder occasioneel alcohol (minder dan een keer per week), maar de meerderheid van de 17-18-jarigen drinkt vaker.
Er zijn niet zoveel meer jongens dan meisjes die alcohol drinken, maar jongens drinken wel vaker alcohol dan meisjes. Als we inzoomen op de verschillende soorten alcoholhoudende dranken,

grafiek 1: alcoholgebruik (schooljaar 2000-2001)



blijkt dat sterke drank de enige drank is waarvan het gebruik wat is afgenomen. Daar tegenover staat een fikse stijging van het gebruik van alcoholische limonademixen.

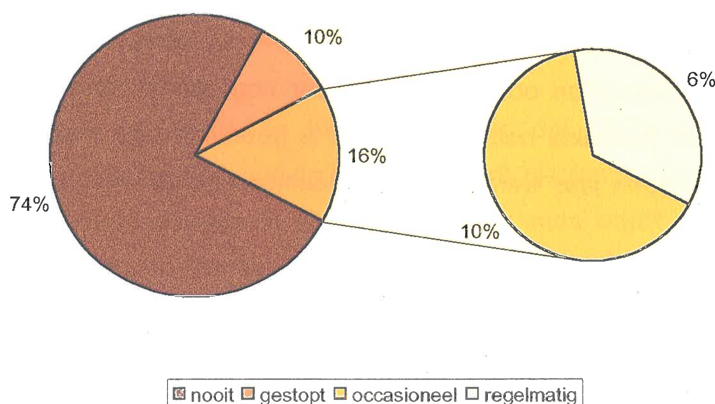
[2] bevraging over middelengebruik bij 173.281 leerlingen uit het secundair onderwijs (schooljaar 2000-2001)

4.1.2. illegaledruggebruik

Driekwart van alle jongeren tussen twaalf en achttien jaar heeft nog nooit illegale drugs gebruikt en een tiende is er weer mee gestopt (grafiek 2).

Dit betekent dat één jongere op zes uit het secundair onderwijs illegale drugs gebruikt, de meerderheid van hen doet dit occasioneel. Het gaat in hoofdzaak om cannabis. Ongeveer 4% heeft ooit amfetamines, XTC of trips genomen. Cannabis wordt bovendien vaker gebruikt dan andere illegale drugs.

grafiek 2: illegaledruggebruik (schooljaar 2000-2001)



Jongeren beginnen later met illegale drugs dan met andere genotsmiddelen. Vooral vanaf de leeftijd van 15 à 16 jaar komen ze er voor het eerst mee in contact.
Er is een duidelijk verschil tussen jongens en meisjes wat betreft het gebruik van illegale drugs. Meer jongens dan meisjes gebruiken ze, en wanneer ze gebruiken, doen ze dit ook vaker.
Het ooit-gebruik van illegale drugs is het laatste schooljaar toegenomen. Tegelijkertijd is het percentage leerlingen dat is gestopt gedaald. De stijging van illegaledruggebruik doet zich vooral voor vanaf de leeftijd van 15 jaar. Vanaf 17 jaar is er ook een toename van het regelmatig gebruik van illegale drugs.

4.1.3. gokken

Uit hetzelfde onderzoek van VAD (1999-2000) bij jongeren van 12 tot 18 jaar blijkt dat 35% al ooit op speelautomaten speelde en dat dit vooral op café gebeurde.

Dit zegt uiteraard nog niets over het aantal jongeren dat blijft doorspelen en daarmee in de problemen dreigt te komen.

4.2. middelengebruik bij volwassenen

4.2.1. alcoholgebruik

De meeste Belgen tussen 18 en 55 jaar dronken ooit alcohol (96.7%). Alcohol werd tevens het laatste jaar het meest courant gebruikt, respectievelijk door 53.9% van de ondervraagden. 18.6% drinkt dagelijks alcohol, 57.7% soms, 15.1% zelden en 8.4% nooit.

4.2.2. illegaledruggebruik

Uit onderzoek (Patteson en Steinberg, 2000) naar middelengebruik werd voor het eerst kennis gegeven over illegaledruggebruik. 38.2% van de volwassenen tussen 18 en 55 jaar gebruikten cannabis. Slechts 8% gebruikten ook het laatste jaar nog cannabisproducten. 8.2% van de ondervraagde populatie gebruikte ooit cocaïne, 7.7% gebruikte ooit ecstasy, 7.2% gebruikte amfetamines. Het afgelopen jaar werden deze producten slechts door ongeveer 2% van de bevraagden gebruikt.

4.2.3. gokken

Er zijn geen exacte cijfers beschikbaar over het aantal problematische gokkers in België. Ruwe schattingen geven cijfers van 50.000 tot 100.000 problematische gokkers.

5. motieven voor middelengebruik

Enig doorzicht hebben in de motieven en de aanleiding voor middelengebruik helpen je wanneer je ermee geconfronteerd wordt. Hieronder geven we een overzicht van motieven voor middelengebruik die jongeren en volwassenen *zelf* aanhalen.

Een aantal *motieven* die jongeren *zelf* aangeven voor hun gebruik zijn 'uit nieuwsgierigheid', 'voor de kick', 'om zich goed te voelen', 'om zich te ontspannen', 'voor het specifieke effect' en omdat 'ze er zin in hebben'.
Daarentegen zijn er jongeren die duidelijk aangeven *niet* te gebruiken. De motieven die zij daarvoor aanhalen zijn 'bang om verslaafd te geraken', 'geen drugs nodig hebben', 'uit schrik (voor de ouders)', 'wegens te duur' en omdat 'ze er niet in geïnteresseerd zijn'. (leerlingenbevraging VAD, 2001).
Volwassenen (Belgen tussen 18 en 55 jaar) denken dat de belangrijkste motieven om genotsmiddelen te nemen zijn 'voor de ervaring of uit nieuwsgierigheid', 'om de realiteit te ontvluchten' en 'om zoals anderen te doen'. In mindere mate wordt 'voor het plezier' of 'een verbod naast zich neerleggen' vermeld. (Patesson en Steinberg, 2000)

De motieven kunnen we in twee grote groepen uitsplitsen. Enerzijds de *positief gerichte motieven* (vb. nieuwsgierigheid, voor het plezier, voor de kick) en anderzijds *de negatieve motieven* (vb. uit verveling, om zijn problemen te vergeten).
Wanneer middelengebruik zich voordoet, is het belangrijk dat je niet alleen tracht te achterhalen hoeveel en hoelang iemand gebruikt maar bovenal waarom!
Bovendien is het belangrijk dat je als bestuurslid je er van bewust bent dat je de feiten niet observeert of interpreteert vanuit een zuiver objectieve positie. Je eigen waarden en normen bepalen mee hoe je de situatie inschat. Ze zijn het resultaat van voorgaande situaties en opgebouwde ervaringen. Hou er ook rekening mee dat dit net zo geldt voor de andere leden van de voetbalclub.

6. het belang van een gedeelde visie

Dit veronderstelt dat het thema in alle openheid bespreekbaar is. Door erover te praten kan je je een eigen mening vormen of je mening bijsturen. Je zal dan wellicht tot de vaststelling komen dat een situatie door verschillende personen anders wordt beoordeeld. Ieder oordeelt immers vanuit zijn eigen persoonlijke waarden en normen. Je eigen argumenten en opvattingen toetsen aan die van anderen is een belangrijke stap in de richting van het formuleren van een groepsnorm of gedeelde visie.
Een duidelijk kader om met deze problematiek om te gaan is nodig. Belangrijk is dat dit kader overeenstemt met de geldende waarden en normen die jullie in de voetbalclub centraal stellen. De cultuur, eigenheid van de voetbalclub en objectieven die nagestreefd worden, hebben hierop zeker hun invloed.
Het kan ook zinvol zijn om binnen de club gedifferentieerd te werk te gaan. Zo zal het kader van waaruit je vertrekt in de jeugdwerking anders zijn dan dat bij de volwassenen. In recreatief verband leg je waarschijnlijk andere (sociale) accenten dan wanneer je in competitief verband (prestatie) uitkomt.
Hoe dan ook zal een gezamenlijk standpunt iets zijn dat door de *hele club* wordt gedragen.

'Alcohol en voetbal 'onmogelijk' dat gaat niet samen, dan kunnen we een medaille vergeten! Na de wedstrijd gezellig een pint pakken in de kantine, zeggen de anderen! Voor beiden valt wat te zeggen. Voor het ene omdat het een invloed kan hebben op de voetbalprestaties. Voor het ander omdat de kantine een belangrijke ontmoetingsplaats is. Sociale contacten en gezelligheid zijn voor velen een belangrijke drijfveer om zich aan te sluiten bij de voetbalclub'

Je dient te vermijden dat je met twee maten en gewichten weegt en dat de spelers tegengestelde boodschappen krijgen. Spreek als bestuur met één stem!
Dit betekent weliswaar niet dat de afzonderlijke leden geen eigen mening kunnen hebben.

Niet onbelangrijk is ook bewust te zijn van het feit dat je soms andere waarden en normen hanteert in verschillende situaties. Zo zal je houding tegenover alcohol binnen de voetbalclub en ten overstaan van de spelers misschien anders zijn dan deze die gelden voor jezelf binnen een andere context.

DEEL 2 SPORT ALS *PREVENTIE* IN DE SPORT

1. preventie waar kennen we het van

Dagelijks worden we geconfronteerd met allerhande preventieboodschappen. Denk maar aan de voorlichtingscampagnes op TV en radio, advertenties in dag- en weekbladen of grote affiches langs onze Belgische wegen. Ze behandelen de meest uiteenlopende thema's gaande van verkeersveiligheid over gezonde voeding tot veilig vrijen. Voor genotsmiddelen is dit niet anders. Maar preventie is meer! Preventie houdt immers een breed spectrum van (positieve) maatregelen in die er op gericht zijn middelenmisbruik en problemen die daar uit voortvloeien te voorkomen. Hierbij is het belangrijk een goed evenwicht te houden tussen structurele maatregelen en een persoongerichte benadering. Dit wordt verder verduidelijkt.

2. preventie een verantwoordelijkheid van het bestuur

Als bestuurslid ben je mede verantwoordelijk voor het (jeugd)beleid in de voetbalclub. Je bepaalt dus in eerste instantie welke koers de club vaart! Je staat onder meer in voor een goed beheer en voor de sportpromotie.
Een goed bestuur zorgt er voor dat de leden op een verantwoorde en aangepaste wijze hun sport kunnen beoefenen en zich goed kunnen voelen in de club. Het betrekken van voetbalbegeleiders, (jeugd)leden en ouders kan hierbij inspirerend werken.
Maar wil je ook aandacht hebben voor het preventieve luik dan is het belangrijk bewust te zijn van de breed preventieve waarde van de voetbal(club). Bovendien heb je als clubbestuur de verantwoordelijkheid voor een continue zorg op vlak van gezondheid en welzijn van de leden.
Ook dit is fair play!
Door het thema op een nadrukkelijke wijze in de kijker te brengen, maak je duidelijk dat je de alcohol- en drugproblematiek 'au serieux' neemt. Als bestuurder hieraan aandacht schenken heeft een belangrijke signaalwaarde!

3. een belangrijke partner voor preventie

Preventie kent reeds geruime tijd ingang in tal van sectoren zoals het onderwijs, jeugdwerk, bedrijfsleven, ... en dit op verschillende niveaus (vb. regels opstellen voor middelengebruik door het clubbestuur, sensibiliseren en informeren van de leden, ...). We spreken ook wel over een globale preventieaanpak. Met andere woorden: eenheid van methode en herhaling van

gelijklopende preventieboodschappen vergroten de kans op succes. Ook de sportsector en voetbal als sport nummer één kan in een globale aanpak haar steentje bijdragen.

3.1. een breed preventieve aanpak

Eerst en vooral is het goed een onderscheid te maken tussen de *breed preventieve waarde* van (voetbal)activiteiten en basistaken van de voetbal(club) en *alcohol- en drugspecifieke preventie*. Preventie in de voetbalclub betekent in de eerste plaats niet-drugspecifiek werken. Als bestuurslid of voetbalbegeleider ben je trouwens niet de specialist van wie verwacht wordt dat je je hiermee bezighoudt. Niettegenstaande, heb je *wel* een verantwoordelijkheid en een aantal troeven om middelenmisbruik te voorkomen of er een alternatief tegenover te stellen. Voetbal, daar waar het allemaal om draait in de voetbalclub, is hierbij je bondgenoot. Als je dus pro-actief te werk gaat, *vraagt preventie niet tal van nieuwe initiatieven*. In deze optiek lijkt het zinvol stil te staan bij de intrinsieke waarde van de voetbalsport, namelijk het *gezondheidsbevorderend karakter*, de *pedagogische begeleidingstaak* van de sportbegeleiders en de *veilige omgeving* van de voetbalclub. Alcohol- en drugpreventie start immers bij een goede clubwerking!

Onderstaande kenmerken tonen aan dat je als voetbalclub een belangrijke partner bent en dat je reeds preventief bezig bent:

- Ondanks het feit dat de *georganiseerde sport* onder druk is komen te staan, door de veranderde (vrije)tijdsbesteding, omvat zij nog een breed en *wijdvertakt (sociaal) netwerk* met een niet onbelangrijk aantal actieve sportbeoefenaars die een buffer kan vormen tegen middelenmisbruik.
- De meeste voetbalclubs bereiken naast jongeren *ook volwassenen* voor wie de voetbalclub een belangrijke ontmoetingsplaats is.
- De voetbalclub biedt een *zinvolle vrijetijdsbesteding* aan die een *alternatief* inhoudt voor destructief (vrijetijds)gedrag zoals criminaliteit, vandalisme, middelenmisbruik, ...
- Regelmatig sporten (vb. voetbal) *bevordert de gezondheid* en *verhoogt het algemeen welzijn.* De intrinsieke waarde van de (voetbal)sport vinden we hierin terug.
- De vraag naar een *kwalitatieve omkadering en begeleiding* heeft er toe geleid dat naast de voetbaltechnische begeleiding ook de pedagogische begeleiding meer aandacht krijgt. Een beter georganiseerde omgeving vertaalt zich in een gestructureerde omkadering en werking (infrastructuur, materiaal, aanstellen van (jeugd)coördinatoren, ...) wat een aantal beschermende factoren inhoudt.
- Een *positief clubklimaat* werkt bovendien stimulerend en schept optimale kansen tot zelfontplooiing.

3.1.1. sport en gezondheid

Sport oefent een positieve invloed uit op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Sport is bovendien een gezond alternatief voor het gebruik van allerhande relaxerende of activerende middelen.
Als voetbalclub aandacht schenken aan gezondheidspromotie komt ten goede aan alle spelers. Deze gezondheidspromotie richt zich naar de globale gezondheid die we verder kunnen uitsplitsen in een *lichamelijke, psychische en sociale component.*

Zo bestaat er een relatie tussen de mate van fysieke activiteit en heel wat lichamelijke gezondheidsproblemen. *Objectief* gezien bestaat er een positief verband tussen fit zijn en een vermindering van gezondheidsgerelateerde problemen. Maar ook het *subjectief* gezondheidsgevoel is een belangrijke indicator. Zelfs *denken* dat je fitter en actiever bent, eerder dan dat er echt sprake is van een objectieve verbetering, heeft een invloed op de zelfwaardering en zich goed voelen (gevoel hebben dat je iets kan, sociale contacten, het bereiken van doelen en gevoelens van competentie).
Fysieke activiteit gaat samen met een stijging van de zelfwaardering. Mensen met een hoge mate van zelfwaardering functioneren beter in de maatschappij, hebben het gevoel dat ze zelf controle hebben over situaties die op hen af komen, hebben meestal meer sociale vaardigheden en kunnen beter met anderen omgaan. Mensen met een lagere zelfwaardering daarentegen stellen zich afhankelijker op van hun omgeving. Verder is het belangrijk om te weten dat zelfwaardering ontstaat in interactie met de omgeving. Zo zorgen succeservaringen (vb. behalen van een overwinning) ervoor dat we ons goed voelen en dat gevoelens van competentie worden versterkt. Sporten geeft ook energie en vergroot ons zelfvertrouwen.
Ook is er een relatie tussen spel, sport en sociale ontwikkeling. Voor jongeren die op zoek zijn naar manieren om zich te uiten heeft voetbal een expressieve betekenis en geeft hen een kader waarbinnen ze kunnen ontdekken, experimenteren en uitdagingen aangaan.
Het draagt bij tot de identiteitsvorming en is een hulpmiddel bij het manifesteren van de eigen competentie. Sport heeft een sociaalinteractieve functie en wakkert onze strijdlust aan in een gezonde competitiegeest.

3.1.2. pedagogische begeleidingstaak

3.1.2.1. een taak voor de voetbalbegeleider

De pedagogische begeleidingstaak behoort tot het brede takenpakket van de (jeugd)voetbalbegeleiders[3] in de voetbalclub. Het zijn hoofdzakelijk zij waar de leden van de voetbalclub in contact mee komen bij de beoefening van hun sport. Dit maakt van de voetbalbegeleider een sleutelfiguur in de clubwerking. Door regelmatig en rechtstreeks

[3] De term (jeugd)voetbalbegeleider verwijst naar de trainer, (jeugd)afgevaardigde, (jeugd)voetbalcoördinator en coach

contact heeft de voetbalbegeleider enerzijds een goed zicht op de psychische en fysieke toestand van zijn speler(s). Hij vervult hierbij een belangrijke signaalfunctie en is bovendien goed geplaatst om tijdig in te grijpen indien zich problemen zouden voordoen. Anderzijds draagt hij de waarden en normen die gelden in de voetbalclub uit naar de spelers. De voetbalbegeleider als persoon, de positie die hij inneemt en zijn voorbeeldfunctie spelen hierbij een belangrijke rol. Een goede coachstijl is de beste tactiek!

Vooraleer we hier verder op ingaan, is het belangrijk te wijzen op het feit dat van voetbalbegeleiders verwacht wordt dat ze '*handelen als een goede huisvader/moeder*'. Zeker voor wat de jongeren betreft moet de voetbalclub er zich van bewust zijn dat ouders een deel van de verantwoordelijkheid voor hun kind uit handen geven.

Belangrijk is te weten waarom (jeugd)spelers naar de club komen. In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt zijn het vaak de intrinsieke beloningen zoals een verhoogd gevoel van competentie en een versterkte zelfwaarde die jongeren aanzet verder te gaan in hun sport. *Zichzelf overwinnen* is en blijft een belangrijk doel dat jongeren zich in de voetbalsport vooropstellen. Het deelnemen aan competitie en het nastreven van overwinningen zijn hierbij twee uitingsvormen. Hiervoor attent zijn, jongeren blijven aanmoedigen en regelmatig feedback geven over hun prestaties is dan ook zeer belangrijk.

Geef als voetbalbegeleider ook voldoende steun aan spelers die minder getalenteerd zijn. Spelers die zich niet goed in hun vel voelen en het gevoel hebben er niet bij te horen haken af. Het gekende fenomeen van de *drop-out kan een aanleiding zijn voor destructief (vrijetijds)gedrag.*

Een belangrijk uitgangspunt voor preventie is dat wie zich goed voelt in de voetbalclub minder vlug zijn 'kick' zal zoeken in middelengebruik.

3.1.2.2. vertrouwenspersoon

Een stevige relatie is een absolute basisvoorwaarde om een *vertrouwensband* met de spelers op te bouwen. Deze is zeer belangrijk voor spelers omdat de voetbalbegeleider een vast ankerpunt voor hen betekent waar ze steeds terechtkunnen. Hier is er plaats om in alle openheid moeilijke thema's zoals middelengebruik te bespreken. De voetbalbegeleider is immers goed geplaatst om jongeren de nodige ruggensteun te bieden bij het ontwikkelen van hun zelfvertrouwen en zelfbewustzijn. De boodschappen die je overbrengt zijn vaak zeer effectief juist omwille van het voetbalbegeleider zijn.

Let wel, oprechtheid en eerlijkheid zijn belangrijk. Als coach hoef je daarom niet perfect te zijn. Hoe je met je eigen beperkingen en grenzen omgaat is belangrijker.

3.1.2.3. voorbeeldfunctie

Elke voetbalbegeleider is in de ogen van de jonge speler een beetje superman. Hij dient zich ervan bewust te zijn dat hij een voorbeeldfunctie heeft ten opzichte van de spelers. Jongeren leren door imiteren. Zij spiegelen zich aan de voetbalbegeleider en bootsen zijn gedrag na. Jongeren zien hoe hij omgaat met conflicten, winnen en verliezen, hoe hij gevoelens uit en houden nauwlettend in het oog hoe hij onder meer omgaat met genotsmiddelen.
Niet alleen de stijl en inhoud van de training is belangrijk maar ook de 'persoon' achter de voetbalbegeleider.
Ook de eigen levensstijl is een belangrijke factor in de geloofwaardigheid als voetbalbegeleider. Zijn eigen gezondheidsgedrag heeft een belangrijke positieve invloed op het gezondheidsgedrag van de spelers. De spelers bewust maken van hun eigen gezondheid start bij jezelf!

3.1.3. het belang van een veilige omgeving

3.1.3.1. een gestructureerde omkadering

De voetbalclub biedt een *gestructureerde omgeving* om jongeren te laten experimenteren en de eigen mogelijkheden te verkennen. Naast op zichzelf, zijn de spelers ook voortdurend betrokken op de tegenstander, ploeggenoten en omgeving daaromheen (wedstrijdverloop, supporters, de scheidsrechter). Activiteiten in de voetbalclub leren jongeren op een andere manier omgaan met leeftijdsgenoten (ploeggenoten) én volwassenen (voetbalbegeleiders).
De voetbalsport biedt jongeren ook een *duidelijk kader* waarbinnen ze grenzen kunnen aftasten. Er zijn duidelijke (spel)regels en voorwaarden (fair play) om te spelen. Op deze wijze leert de jongere spelenderwijs om te gaan met regels en grenzen (zie deel 4). Daarnaast vormt het clubklimaat een belangrijke barometer!

3.1.3.2. clubklimaat

Als de voetbalclub erin slaagt een positieve sfeer te creëren, kan ze een buffer vormen tegen middelengebruik. Belangrijk hierbij is dat voetbalbegeleiders en bestuursleden onvoorwaardelijk achter de spelers staan en hen ondersteunen op die momenten dat het iets minder gaat.
De voetbalclub is bovendien een veilige en gezondheidsbevorderende omgeving voor voetballers, medewerkers, supporters en familie. Het is een belangrijke ontmoetingsplaats en voor sommigen kan het een ademruimte betekenen. Factoren die de sfeer mee bepalen zijn

onder meer de teamgeest, het omgaan met conflictsituaties en de ruimte om te voetballen zonder competitie-element.

3.1.3.3. inspraak van de leden

De leden van de voetbalclub staan centraal. Om hen nauwer te betrekken bij de globale werking van de voetbalclub is het goed hen inspraak te geven en te betrekken bij de organisatie van de club. Voor de voetbalclub kan dit verrijkend werken.
Op deze manier creëer je een verantwoordelijkheidsgevoel bij de leden en geef je vooral jongeren de kans om hun zelfstandigheid te ontwikkelen.
De verhoogde betrokkenheid heeft het voordeel dat er tevens een betere communicatie tot stand kan komen. Het singaleren van problemen (als gevolg van middelengebruik) zal gemakkelijker verlopen. Niet alleen heb je nu de kanalen om de problemen kenbaar te maken, maar ook wordt de drempel verlaagd om dit effectief te doen.
Langs de andere kant kan je als clubbestuur de vinger aan de pols houden en samen met de leden op een constructieve wijze naar oplossingen voor het (alcohol- of drug)probleem zoeken.

3.1.3.4. betrokkenheid van de ouders

Ouders vertrouwen de sportieve opvoeding van hun kinderen toe aan de voetbalclub. Dit mag evenwel geen reden zijn om ouders niet actief te betrekken. Ouders inlichten over de waarden en normen die gangbaar zijn in de voetbalclub, de globale werking verduidelijken en hen inspraak geven in de voetbalclub zorgen ervoor dat de clubwerking geen eilandje blijft naast de thuissituatie en de school. Het slaan van bruggen naar andere levensdomeinen van de jongere is een belangrijk aandachtspunt. Dit betekent dat je als club bekijkt hoe je de werking met zijn sportieve opvoedkundige waarden kan afstemmen op het school- en thuismilieu.

Niemand kent beter zijn eigen kind dan de ouders zelf. Indien zich problemen zouden voordoen is het belangrijk dat de voetbalclub dit kan signaleren of omgekeerd. Eventuele signalen die er kunnen op wijzen dat het kind zich niet goed in zijn vel voelt, kunnen zo vroegtijdig aangepakt worden.

Het is immers niet onwaarschijnlijk dat ondanks alle goede intenties, positieve maatregelen en samenwerkingsverbanden de voetbalclub vroeg of laat wel eens geconfronteerd zal worden met middelenmisbruik. Daarom is het zinvol te bekijken (samen met andere instanties zoals vb. de preventiewerker, sportfunctionaris, ...) welke specifieke preventiemaatregelen de voetbalclub kan nemen om hier vroegtijdig op te anticiperen.

3.2. specifieke alcohol- en drugpreventie

3.2.1. signalen bij alcohol- en druggebruik

Vooraleer je in de gaten kan hebben dat middelenmisbruik zich stelt, is het goed een aantal signalen te leren onderkennen die hier mogelijk op wijzen. Dit is echter niet zo evident. Jongeren verbergen doorgaans zolang mogelijk hun gebruik. Dit geldt zeker vóór het gebruik van illegale drugs omdat deze in tegenstelling tot alcohol niet maatschappelijk aanvaard zijn. Nochtans, kan het voor veel van hen een opluchting betekenen wanneer het gebruik uitkomt. De jongere kan naar buiten komen met de twijfels waar hij mee zit en die in veel gevallen met het gebruik gepaard gaan. Dit wil niet zeggen dat je nu als een ware speurneus op zoek moet gaan naar sporen van middelengebruik. Dit sluit elke dialoog op voorhand uit en tast het nodige basisvertrouwen aan.

Let wel, één signaal zegt niet altijd veel. Het is dus belangrijk oog te hebben voor blijvende veranderingen in houding en gedrag. Het is mogelijk dat deze veranderingen een uiting zijn van middelenmisbruik maar het kan evengoed iets anders zijn. Signalen die gepaard kunnen gaan met middelenmisbruik zijn de gemoedstoestand (emotionele schommelingen, uitgelaten, depressief, agressief), fysieke kenmerken (bleek uitzien, aanhoudende vermoeidheid, snel vermageren, pupillen die vernauwd of juist verwijd zijn), slordige kledij en verwaarloosd uiterlijk en activiteiten (minder presteren, dalende motivatie, geregelde afwezigheid en verlies van interesses).

3.2.2. aanknopingspunten

Aanknopingspunten die je kunnen helpen om de dialoog over middelengebruik op gang te brengen zijn best gerelateerd aan de (voetbal)sport. Zo zijn er de nefaste gevolgen op korte termijn die genotsmiddelen hebben op het prestatievermogen, verhoogde kans op sportletsels, mogelijke competitievervalsing en fair play die aangetast wordt.
Allemaal mooi en wel zul je denken. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan! Hoe pak ik dit aan? Je hebt al vlug het gevoel dat jij je begeeft op onbekend terrein.

3.2.3. ingrijpen waar een probleem zich stelt

Als er factoren zijn die wijzen op mogelijk middelenmisbruik vereist dit een verdere alcohol- en drugspecifieke preventieaanpak. Het nemen van specifieke preventieve initiatieven, reageren op

problemen, sancties treffen is niet zo van zelfsprekend. Hiervoor is kennis nodig, een uitgewerkt alcohol- en drugbeleid en een interventieplan. In deel 3 gaan we hier dieper op in.
Maar ook wanneer er sprake is van een (mogelijk) probleem heeft voetbal zijn waarde als alternatief. Namelijk voetbal *als copingstrategie*! Eenvoudiger gesteld, betekent dit de manier waarop mensen met een moeilijke situatie omgaan. De wetenschap dat je in een moeilijke situatie kan teruggrijpen naar sportbeoefening, helpt je om op een constructieve manier om te gaan met je emoties.
Tijdens het voetballen kan de speler zich uitleven, uitdrukking geven aan zijn gevoelens. Het is als het ware de problemen van je af voetballen. Het kan een positieve uitlaatklep zijn, een gezonde 'kick', in tegenstelling tot een kunstmatige vlucht uit de realiteit door middelengebruik.

Als er zich een probleem stelt moet *je curatief of repressief* optreden. Preventie komt op dit moment te laat. Niettegenstaande kan hier een aangrijpingspunt liggen om nadien werk te maken van preventie.
Hoe je dit verder aanpakt is afhankelijk van het (alcohol- en drug)beleid dat in de voetbalclub gevoerd wordt.

DEEL 3 ALCOHOL- EN DRUGBELEID

1. visie op een alcohol- en drugbeleid

Bij het overwegen om werk te maken van een alcohol- en drugbeleid heb je misschien het gevoel, naar de buitenwereld, de indruk te scheppen dat er een probleem is binnen de voetbalclub. Het imago van de voetbalclub zou wel eens een deuk kunnen krijgen. Niet minder is waar! Door werk te maken van een beleid toon je bekommernis voor het welzijn en de gezondheid van de leden. Naar buiten toe wordt er duidelijk gemaakt dat er regels gelden binnen de voetbalclub.
Vooraleer je start met het uitwerken van een alcohol- en drugbeleid is het zinvol de volgende vragen in overweging te nemen: *Wat willen we bereiken? Met welke middelen en kennis? Binnen welke periode?*

Duidelijkheid omtrent de visie van de voetbalclub over gebruik en misbruik van genotsmiddelen is voor iedereen (het barpersoneel, de bezoekers en externe instanties zoals bijvoorbeeld de politie) een absolute noodzaak.

2. een samenhangend sportbeleid

Net als in andere domeinen heeft de voetbalbond het belang ingezien van een goed onderbouwd sportbeleid. Onder zo'n beleid kan je een samenhangend geheel van opvattingen, maatregelen en handelingswijzen verstaan die worden bepaald ter bevordering van sportbeoefening met het oog op het bereiken van de vooropgestelde doelstellingen.
In dit beleid kan je verschillende deelgebieden onderscheiden die elk afzonderlijk ruime aandacht krijgen. Ook het *alcohol- en drugbeleid* kan hierin geïntegreerd worden en een belangrijk deelgebied vormen. Net zoals op andere vlakken zal je merken dat een structurele preventieaanpak binnen de voetbalclub op lange termijn meer resultaat zal hebben dan éénmalige interventies of initiatieven.
Toch, en dit zal ook wellicht je eigen ervaring zijn, is het uitwerken van zo 'n beleid een hele klus.

3. een alcohol- en drugbeleid in de sportclub

Een alcohol- en drugbeleid bestaat uit drie pijlers die niet los van elkaar gezien kunnen worden. De invulling van die drie pijlers ((1) reglementering, (2) sensibiliseren, informeren en communiceren en (3) reageren op problemen en interventie) dient op elk niveau op maat van de voetbalclub te gebeuren. Wil een alcohol- en drugbeleid enig effect hebben, dan moeten deze drie pijlers als een samenhangend geheel uitgewerkt worden en dient er bij de ontwikkeling rekening gehouden te worden met de eigenheid en de cultuur van de voetbalclub.

3.1. reglementering

Meestal heeft de voetbalclub bepaalde huisregels. Ze vormen een voorwaarde om binnen een goede omgeving aan sport te kunnen doen. Soms staan deze beschreven in het huisreglement, soms gelden er ongeschreven regels. Dit kan bijvoorbeeld gaan over de omgang met materiaal, over hygiëne, over sociale omgangsregels en over middelengebruik.

Voor het uitwerken van een alcohol- en drugbeleid kan het goed zijn eens stil te staan bij de bestaande regels en afspraken. Zijn er in het reglement regels opgenomen met betrekking tot het gebruik van genotsmiddelen? Staan de gevolgen van regelovertreding in dit reglement vermeld? En is in het geval van minderjarigen duidelijk wanneer de ouders betrokken zullen worden?

Indien er nog geen regels op papier staan, kan je starten met het opstellen van een schriftelijk huisreglement. Belangrijk is dat het reglement wordt gedragen door zoveel mogelijk mensen. Bij de inschrijving kan je het huisreglement aan de nieuwe leden verduidelijken en hen er een exemplaar van meegeven. Duidelijke regels vormen de basis van een alcohol- en drugbeleid. Belangrijk is evenwel dat deze code niet alleen voor de bezoekers van de voetbalclub geldt, maar dat je ook als bestuur je hier aanhoudt en aldus het voorbeeld geeft.
Bij het opstellen van het reglement mag je evenwel het vrijetijdselement niet uit het oog verliezen. Veel mensen komen in de eerste plaats naar een voetbalclub om zich te ontspannen en daar moet je ook steeds rekening mee houden. Daarom ook is het essentieel dat *het waarom* van de regels en afspraken duidelijk en zinvol is voor iedereen. Regels mogen niet louter repressief zijn. Ze moeten bijdragen tot het welbevinden van de leden in relatie tot hun omgeving. Neen zeggen is dus niet genoeg!

3.2. sensibiliseren, informeren en communiceren

In eerste instantie is het belangrijk spelers te informeren over de risico's en gevolgen van middelengebruik en aanzetten tot kritisch nadenken hierover. Zowel op korte termijn (verminderde sportprestaties) als op langere termijn (hypothekeren van een sportcarrière).
Het is zinvol te *streven naar een verantwoord omgaan met genotsmiddelen* eerder dan het maken van allerhande verbodsbepalingen. Genotsmiddelen zijn immers niet meer weg te denken uit onze samenleving.

Emotioneel beladen slogans, vingerwijzingen en louter waarschuwende boodschappen over genotsmiddelen en middelengebruik hebben eerder een averechts effect en houden een ontkenning in van de huidige samenlevingscultuur. Als je actief betrokken bent bij de (jeugd)werking in de club is het nuttig rekening te houden met volgende inzichten:

- *Objectieve en feitelijke* informatie geven over genotsmiddelen sluit beter aan bij de leefwereld van de jongeren én volwassenen.
- *Spreken over* hoe je denkt over genotsmiddelen, welke houding je aanneemt, de waarden die je hieromtrent meedraagt en het duidelijk stellen van verwachtingen kan spelers aanzetten hierover na te denken. Elke speler behoudt zo de vrijheid om een eigen positie in te nemen en uit te maken wat voor hem of haar belangrijk is.

Met materiaal als folders en affiches kan je aandacht vragen voor dit thema en/of gevestigde afspraken in herinnering brengen.
Verder zorgt een goede communicatie en een vriendschappelijke, open sfeer dat ieders betrokkenheid vergroot waardoor risico's op ongewenst gedrag wellicht kleiner zullen zijn.

3.3. interventie en reageren op problemen en interventie

Mensen zoeken in de eerste plaats de voetbalclub op om hun favoriete sport te kunnen beoefenen. In die zin zijn de mogelijkheden voor de sportclub om haar leden in probleemsituaties te begeleiden, eerder beperkt. Toch kan de voetbalclub veel betekenen voor de speler in kwestie. Zo kan het een rustpunt, een ademruimte betekenen te midden van alles wat de speler meemaakt.

Wanneer je op een bepaald moment geconfronteerd wordt met een probleemsituatie kan je op verschillende manieren reageren.
Indien je signalen opmerkt, is het van belang niet al te vlug conclusies te trekken. Maak hierbij een onderscheid tussen het daadwerkelijk vaststellen en een vermoeden van druggebruik. Hou ook rekening met de aard van gebruik en de omstandigheden. Bij vermoeden is het weinig zinvol om als een speurneus op zoek te gaan naar een bewijs. Wees alert, observeer of knoop een gesprek aan.
Wanneer een speler onder invloed van genotsmiddelen komt trainen, is hij een gevaar voor zichzelf of de anderen. In dit geval is onmiddellijk ingrijpen (weerhouden uit de training) het meest aangewezen op *voorwaarde* dat nadien het voorval wordt besproken. Bij directe uitsluiting neemt de club het probleem weliswaar weg maar blijft het bij een defensieve reactie. Louter sanctioneren, bijvoorbeeld door de betrokkene uit de club te bannen, kan het probleem voor de persoon soms nog versterken. Verwijdering mag dus geenszins uitsluiting betekenen.

Maak dus duidelijke afspraken met de voetbalbegeleiders, maar ook met de huisarts van wacht of de sportdokter, medewerker van het Jongeren Advies Centrum (JAC) en met de politie die een helpende hand kunnen zijn. Je kan ook steeds terecht bij de Druglijn (zie deel vier).
Het is hierbij aangewezen dat je een interventieplan opstelt met een aantal procedures die kunnen aangewend worden als van de regels wordt afgeweken.

3.4. aandacht voor een cafetariabeleid

Het cafetariabeleid vormt een bijzonder onderdeel in het alcohol- en drugbeleid van de voetbalclub.
In de cafetaria worden overwinningen beklonken met een pint en verliezen worden doorgespoeld. Voetbal verbroedert en het drankje na afloop is niet meer weg te denken. De voetbalclub is een ontmoetingsplaats voor jong en oud. Afhankelijk van het al dan niet beschikken over een eigen cafetaria zal je als clubbestuur moeten onderzoeken hoe je, al dan niet in samenspraak met de cafetariauitbaters, sportraad en sportfunctionaris een cafetariabeleid kan uitwerken. Het is een evenwichtsoefening tussen de sociale functie van de voetbalclub en het behoudt van een gezond sportklimaat.

In eerste instantie bepaalt de wet op 'de beteugeling van dronkenschap' en op 'het verstrekken van alcoholische dranken' waar de voetbalclub zich dient aan te houden.
Ook al is de 'tapkraan' een belangrijke bron van inkomsten, hoeft dit niet te betekenen dat je verder geen positieve -preventieve- maatregelen kan treffen. Zo kan je bijvoorbeeld een doordachte prijzenpolitiek uitwerken dat drinken van alcoholische dranken ontmoedigt. Indien je regelmatig prijsacties organiseert zoals een 'happy hour', kan je overwegen dit in de toekomst af te schaffen omdat dit kan aanzetten tot overmatig alcoholgebruik.
Een uitbreiding van het assortiment frisdranken of sportdranken is een andere mogelijkheid. Ook de afbakening van de momenten dat er alcohol wordt geschonken is een preventieve maatregel die je kan hanteren. Je kan ook het schenken van alcohol limiteren tijdens de uren dat er trainingen of wedstrijden voor de jeugd doorgaan.
Het is belangrijk deze maatregelen te communiceren naar enerzijds de barmedewerkers door regelmatig te overleggen en anderzijds het publiek.
Ook het belang van de voorbeeldfunctie moet hierin aan bod komen. Dit geldt zeker voor de volwassen spelers en hun gedrag na de wedstrijd of training in de voetbalclub. Zij oefenen vaak een sterke invloed uit op de jeugdige spelers en niet in minst op zij die net de overstap hebben gemaakt naar de seniorenploegen. Onverantwoord alcoholgebruik na de match of training moet zeker vermeden worden omdat dit de recuperatie zeker niet ten goede komt, je nadien nog het verkeer in moet, ... Maar nog beter is *het goede voorbeeld geven!*
De verantwoordelijkheid stopt niet aan de deur van de cafetaria. Leden, supporters begeven zich voor en na de training of wedstrijd in het verkeer. Ook staan ze vaak in voor de verplaatsingen

die gedaan moeten worden om de tegenstander partij te geven. Aandacht voor het alcoholverbruik in het verkeer is ook een verantwoordelijkheid van de club.

4. de sportsector: een schakel in het lokaal alcohol- en drugbeleid

Het uittekenen van een beleid gebeurt best in samenspraak met alle betrokkenen (onderwijs, gezondheid- en welzijnswerk, sociaal-cultureel leven, jeugdwerk, de politie en de gemeente). Zo creëer je op lokaal niveau een breed draagvlak voor een alcohol- en drugbeleid.

In de eerste plaats is dit het werk van de lokale sportdienst of sportraad, maar zeker ook voor de verantwoordelijken van ondermeer de voetbalclubs die met het alcohol- en drugbeleid in de gemeente zijn begaan. Goedbedoelde, éénmalige initiatieven hebben slechts effect wanneer ze via overleg en goed uitgebouwde netwerken worden samengebracht tot een zinvol en continu geheel. Een geheel dat verankerd is in de verschillende sectoren waar mensen tijdens hun jeugd en volwassen leven mee te maken krijgen.



Diegenen die een effectief en efficiënt alcohol- en drugbeleid waarmaken zijn niet de experts in de drugproblematiek, maar wel bijvoorbeeld bestuursleden van een voetbalclub, zoals jij, die dicht bij de doelgroep staan. We spreken ook wel over de zogenaamde 'intermediairen'. Als intermediair heb je evenwel ondersteuning nodig om je verantwoordelijkheid hierin op te nemen. Een lokaal overlegplatform, waarin verschillende sectoren omwille van gemeenschappelijke noden op regelmatige tijdstippen samenkomen voor uitwisseling en afstemming kan voor de nodige ondersteuning zorgen. De initiatiefnemer kan de lokale preventiewerker zijn, iemand van de politie, maar ook een jeugd- of welzijnswerker. Zo'n een overleg kan meestal rekenen op de ondersteuning van het lokale bestuur, als het overleg al niet opgestart is vanuit de gemeente. Indien reeds een overleg opgestart is, kan je overwegen hier mee aan te participeren. Het betekent zeker een hulp bij het opstarten van een eigen alcohol- en drugbeleid in de voetbalclub. De sportraad biedt hierbij een forum waarlangs de terugkoppeling van en naar de achterban kan gebeuren.

DEEL 4 INFORMATIE EN ONDERSTEUNING

1. informatie

1.1. infofiches

1.1.1. alcohol

Alcohol is in zijn pure vorm een reuk- en smaakloze vloeistof die bij het drinken een brandend gevoel geeft. De belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken zijn bier, wijn en gedistilleerde (sterke) dranken. Vrij recent kwamen de zogenaamde mixdranken (alcopops) op de markt.
De meeste mensen beginnen op jonge leeftijd alcohol te drinken. Meestal komen ze er voor het eerst mee in contact via hun ouders of in ruimere familiekring. Het eerste glas smaakt zelden lekker. Toch geven de meeste het alcoholgebruik niet op na deze eerste poging, want de sociale druk om te drinken is soms vrij groot. Eenmaal men het drinken van alcohol gewoon is, drinkt men om verschillende redenen: omwille van de smaak, omdat het nu eenmaal de gewoonte is of om te ontspannen.

De effecten van alcohol kunnen verschillen van persoon tot persoon en naargelang de omstandigheden waarin men drinkt.
Algemeen geldt dat alcohol een verdovend effect heeft op de hersenen. Het verdooft in eerste instantie de delen van de hersenen die het gedrag en de emoties controleren. Zo komt het dat je je door een kleine hoeveelheid alcohol toch gestimuleerd of ontremd kan voelen.
Naarmate je meer drinkt vermindert je reactievermogen. Je hoort en ziet minder scherp, maar je zelfvertrouwen neemt wel toe. Daardoor ga je soms ook meer risico's nemen. Nog meer alcohol bemoeilijkt de controle over je bewegingen en vermindert je coördinatievermogen. Indien je blijft doordrinken, worden ook de diepere structuren van de hersenen verdoofd, wat kan leiden tot coma en eventueel hart- en ademhalingsstilstand.
Als je alcohol gedronken hebt, kan je de dag erna last hebben van een 'kater': je voelt je moe, misselijk en je hebt dorst.

Veel alcohol drinken kan leiden tot geestelijke en lichamelijke afhankelijkheid waardoor plots stoppen of sterk verminderen gepaard kan gaan met ontwenningsverschijnselen zoals beven, zweten, zenuwachtigheid, onrust, angst, braken en slapeloosheid.

1.1.2. *amfetamines*

Amfetamines zijn synthetische producten die onder meer een stimulerende werking uitoefenen op lichaam en geest. Andere namen zijn stimulantia of pepmiddelen. 'Speed' en 'pep' zijn straatnamen voor amfetamines. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werden deze middelen vooral aangewend door soldaten en vliegeniers om vermoeidheid te verdrijven en om lichamelijke en geestelijke arbeid langer vol te houden. Het werd legaal voorgeschreven en beheerst gebruikt. Het gebruik van amfetamines kende een explosie in 1960 toen het bij een deel van de jeugd populair werd. De 'speedgolf' verspreidde zich eerst in de Scandinavische landen en later waaide dit over naar de V.S., Japan en het Europese continent. In 1970 werd amfetamine internationaal onder wettelijke controle gebracht.

De amfetamines in pilvorm kan men op doktervoorschrift kopen in de apotheek. Amfetamines komen ook voor op de illegale markt ('speed'). Daar worden ze meestal in poedervorm verkocht. Gebruikers snuiven dit meestal witte poeder of spuiten het in na oplossing in water. Het snuiven of spuiten van amfetamines veroorzaakt een hogere concentratie in het bloed, het beoogde effect is heviger en komt sneller. Het geeft een kort, intens gevoel ('flash').

In de medische wereld kunnen in uitzonderlijke gevallen en bij duidelijke indicaties amfetamines voorgeschreven worden bij slaapziekte, als eetlustremmer en bij behandeling van kinderen met ADHD. Sommige mensen gaan over tot het gebruik omdat ze menen dat het de prestaties opdrijft, oppept, de vermoeidheid onderdrukt, werkt als dopingmiddel, het zelfvertrouwen opvijzelt, seksuele driften verhoogt en helpt om te vermageren.
Het effect kan tot 8 uur duren.

Bij gebruik ontstaat vrij snel een psychische afhankelijkheid. De gebruiker heeft steeds een grotere hoeveelheid nodig om het gewenste psychische effect te bereiken. De gebruikers hebben de idee dat de drug onmisbaar is voor hun normale functioneren. Ze blijven gebruiken, vaak om hun sombere stemming na de uitwerking te verdrijven. Lichamelijke afhankelijkheid doet zich niet voor.
Bij kort en intensief gebruik bij o.a. sportprestaties zit het grote gevaar in het negeren en tot zwijgen brengen van fysiologische alarmsignalen, zoals vermoeidheid, honger, ...
Dit kan leiden tot een volledige lichamelijke uitputting
Een ander risico van speedgebruik in het uitgaansleven is oververhitting door een gebrek aan drinken.
Zelfs een beperkte dosis kan leiden tot hartkloppingen, hogere bloeddruk, misselijkheid en verwijding van de oogpupillen. Bij langdurig gebruik komen agressiviteit, overvloedige spraakzaamheid en een verwarde gedachtegang voor. De toestand wordt zeer ernstig als gevoelens van paranoia en ernstige paniekreacties optreden. Plots stoppen leidt tot psychische ongemakken (rusteloosheid, depressief en moe gevoel, onrustige slaap) maar niet direct tot lichamelijke ontwenningsverschijnselen.

1.1.3. *cannabis*

Cannabis is een bewustzijnsveranderend middel dat afkomstig is van de hennepplant. Deze veelzijdige plant wordt al eeuwenlang gebruikt voor het maken van touw en kleding. Een kleine 5000 jaar geleden werd in China ontdekt dat de plant ook een geneeskrachtige werking heeft.

Marihuana en hasj(ish) zijn allebei producten afkomstig van deze plant. Als je de vrouwelijke bloemtoppen droogt en verkruimelt krijg je marihuana. Dit ziet er korrelig uit en is bruin tot groen van kleur. Marihuana wordt ook wel wiet genoemd. Als je de hars van de plant tot blokken of plakjes perst krijg je hasj of 'shit'. Dit product is sterker en de kleur varieert van lichtbruin, rood-roze tot zwart. Alle cannabisproducten hebben een karakteristieke en herkenbare geur. Het actieve bestanddeel van cannabis wordt 'THC' genoemd.

Meestal wordt cannabis samen met tabak in sigarettenblaadjes tot een grote sigaret gerold. Soms heeft zo'n sigaret een kartonnen mondstukje en is ze dikker aan het uiteinde: een 'joint'. Het roken heet dan 'blowen' of 'smoren'. Af en toe wordt cannabis ook gerookt in een klein hasjpijpje of in een waterpijp of in thee of eten verwerkt: bijvoorbeeld 'spacecake'.

Na ongeveer een kwartier krijg je een licht en blij gevoel, soms moet je ook enorm giechelen: je bent 'high'. Je kan een zwaar gevoel krijgen in je armen en je benen. Dit wordt 'stoned' genoemd. Als je je rot voelt kan cannabis dat ook erger maken. THC versterkt immers de stemming waarin je al bent.

Als je dikwijls gebruikt of alleen uit onvrede kan je geestelijk afhankelijk worden. Dat betekent dat je geen echte oplossingen meer zoekt voor moeilijkheden en vlucht in het gebruik. Op die manier kunnen bestaande problemen groter worden en verlies je je interesse voor gewone dingen. Cannabis maakt niet lichamelijk afhankelijk. Je kan er wel ziek van worden. Een overdosis behoort niet tot de mogelijkheden.

Ook bij de Vlaamse jeugd is cannabis de meest verspreide illegale drug en meestal de eerste waarmee ze in contact komt. Vaak blijft dit gebruik bij experimenteren. Jongeren die cannabis gebruiken stappen niet automatisch over naar andere drugs. Als ze het al doen ligt het niet aan de werking van cannabis, maar aan beïnvloeding door het milieu waarin ze vertoeven of is het een eigen keuze.

1.2. aanvullende informatie

1.2.1. DrugLijn

Voor antwoorden op concrete vragen over drank, drugs en pillen kan je (anoniem) terecht op de DrugLijn (tel. 078/15.10.20; www.druglijn.be). De DrugLijn is elke werkdag bereikbaar van 12u tot 21u en op zaterdag van 15u tot 21u (zon- en feestdagen gesloten) voor zowel het grote publiek als voor intermediairen.

1.2.2. dopinglijn

Bij de dopinglijn (tel. 078/15.35.45; www.wvc.vlaanderen.be/dopinglijn) kan je terecht voor gratis informatie over doping. Welke vraag je ook stelt, je krijgt een duidelijk antwoord. De Dopinglijn lost al je twijfels en onzekerheden over doping op.

1.2.3. bibliotheek

VAD beschikt over een uitgebreide en gespecialiseerde bibliotheek waar iedereen nationale en internationale tijdschriften en boeken kan consulteren. Boeken kunnen eveneens worden ontleend. De openingsuren van de bibliotheek zijn dinsdag, woensdag en donderdag van 10u tot 16u.
www.vad.be/florisboeken.asp

1.2.4. catalogus

Voor meer algemene achtergrondinformatie kan je kiezen uit diverse folders en brochures uit de catalogus van VAD. De catalogus is gratis te bekomen bij VAD (tel. 02/423.03.33) Of je surft naar www.vad.be.

2. ondersteuning

Voor het opstarten en begeleiden van een preventiebeleid in de sportclub kan je een beroep doen op een netwerk van preventiewerkers en preventiediensten. Hieronder vind je de adressenlijst terug van de regionale preventiewerkers verbonden aan de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg. Daarnaast zijn er lokale preventiewerkers verbonden aan gemeentelijke welzijns- en gezondheidsdiensten of tewerkgesteld in de preventie-, veiligheids- of samenlevingscontracten.

regionale preventiewerkers:

- Provincie West-Vlaanderen
Regio Oostende
Roos De Venter
Sabine De Muynck
Frère Orbanstraat 143
8400 Oostende
tel.: 059/50.05.00 - 059/51.27.53
fax: 059/51.12.56
E-mail: cgg.nwvl.preventie@easynet.be

Regio Roeselare
Francy De Smet
Ilse Himpe
J. Lagaelaan 21
8800 Roeselare
tel.: 051/22.51.92
fax: 051/24.87.97
E-mail: cgg.roeselare.preventie@tijd.com

- Provincie Oost-Vlaanderen
Regio Gent
Marc Tack

C.A.T. Preventiehuis
Martelaarslaan 204a
9000 Gent
tel.: 09/233.58.58
fax: 09/233.29.82
E-mail: cat.preventiehuis@cat.uunethost.be

Regio St.-Niklaas
Ilse Lemahieu
Eva Van Nieuwenhuyse
Terapiecentrum - Drugunit
Kleine Hulststraat 114
9100 St.-Niklaas
tel.: 03/296.06.64
fax: 03/760.00.39
E-mail: terapiecentrum-vzw@pandora.be

- Provincie Vlaams-Brabant
Regio Leuven
Martine Couvreur

Vital Decosterstraat 86
3000 Leuven
tel.: 016/32.97.11
fax.: 016/32.97.02
E-mail : hilde.cumps@med.kuleuven.ac.be

- Regio Brussel-Halle-Vilvoorde
Goedele Slots
Joke Claessens
Primavera
De Smet de Naeyerlaan 470
1090 Brussel
tel.: 02/478.90.90
fax: 02/479.87.75
E-mail: primavera.cgg@skynet.be

- Provincie Antwerpen
Regio Mechelen
Peter Aertsen
C.G.G.
Hanswijkstraat 48
2800 Mechelen
tel.: 015/42.08.32
fax: 015/42.05.05
E-mail: p_aertsen@hotmail.com

Regio Antwerpen
Wim Vanspringel
Altox
Ketsstraat 17
2018 Antwerpen
tel.:03/235.21.74
fax: 03/235.37.96
E-mail : altox@belgacom.net

Regio Turnhout
Eric Nysmans
C.G.G.
Smalvoortstraat 2
2300 Turnhout
tel.: 014/41.09.67
fax: 014/47.07.10
E-mail : eric_nysmans@yahoo.com

- Provincie Limburg
Carlo Baeten - Carine Borckelmans
Marjet Vanderstraeten
C.A.D.
Kuringersteenweg 34
3500 Hasselt
tel.: 011/85.15.53
fax: 011/85.15.54
E-mail: preventie@cadlimburg.be

provinciale coördinatoren:

- Provincie West-Vlaanderen
Piet Francois
Provinciehuis Boeverbos Dienst Welzijn
Koning Leopold III-laan 41
8200 Brugge
tel.: 050/40.35.40
fax: 050/40.31.07
E-mail: piet.francois@west-vlaanderen.be

- Provincie Oost-Vlaanderen
Bert Mostien
Dienst Gezondheid – Provincie Oost-Vlaanderen
W. Wilsonplein 2
9000 Gent
tel.: 09/267.75.49

E-mail: bert.mostien@oost-vlaanderen.be

- Provincie Vlaams-Brabant
Chris Caubergs
Directie welzijn en huisvesting
Diestsesteenweg 52
3010 Leuven
tel.: 016/26.73.31
fax: 016/26.73.01
E-mail: ccauberg@vl-brabant.be

- Provincie Antwerpen
Bernard Bruggeman
Provincie Antwerpen-Welzijn
Boomgaardstraat 22 bus 100
2600 Antwerpen
tel.: 03/240.56.45
fax: 03/240.61.62
E-mail: bernard.bruggeman@admin.provant.be

- Provincie Limburg
Elke Gybels
2de dir.- 4de afdeling coördinator middelengebruik
tel.:Universiteitslaan 1
3500 Hasselt
tel.: 011/23.72.91
fax: 011/23.72.10
E-mail: egybels@limburg.be

- Brussel
Valérie Evers
VGC Dienst Welzijn en Gezondheid
Lombardstraat 41
1000 Brussel
tel.: 02/548.05.95
fax: 02/548.05.92
E-mail: valerie.evers@vgc.be